



# Achtsamkeitstraining

Wellness und Gesundheit

Erholung

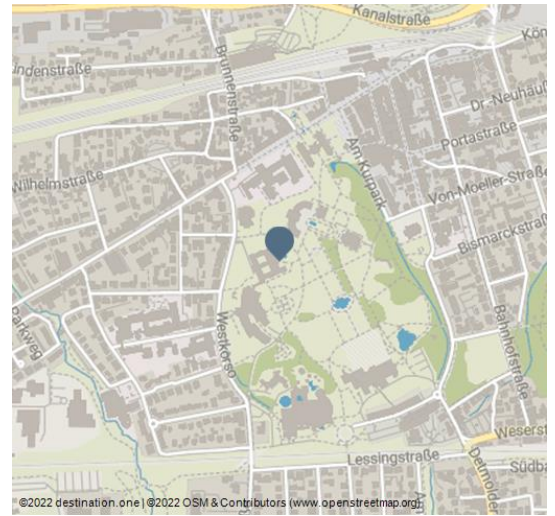
Frühling

Sommer

Herbst



Achtsamkeitstraining und Entspannung purRuzanna.jpg



## Achtsamkeitstraining

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu reiten“

(Paulo Coelho)

Du möchtest Selbstverantwortung übernehmen und eine einfache Methode erlernen, um deine Resilienz im täglichen Leben zu stärken? Gezieltes Achtsamkeitstraining ermöglicht dir, eine Verbundenheit zum gegenwärtigen Augenblick und dir selbst herzustellen und dich vom Zwang der Bewertung zu befreien.

Ruzanna Shahinyan schult dich darin, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren und in der Folge dessen gesünder, zufriedener, erfolgreicher und resilienter durch den Tag zu gehen.

Du selbst entscheidest, ob du nur einen oder mehrere Kurse besuchst. Bei jedem Treffen werden verschiedene Bereiche des Lebens durchgegangen, wie z.B. Beruf, Gesundheit oder Beziehungen.

Du erhältst die Möglichkeit, mit Leichtigkeit und mit sehr angenehmen Übungen wie Body Scan, Sitzmeditation, Fantasiereisen und Tai Chi, die Kunst des Beobachtens, des Akzeptierens und Loslassens zu lernen. Außerdem wirst du erfahren, wie du deine ganz alltäglichen Beschäftigungen als Achtsamkeitsübungen nutzen kannst.

Ruzanna Shahinyan ist selbständige, psychologische Beraterin, Coach, Mentorin und leitende Psychologin M. Sc. in der Weserland-Klinik. Als Burnout-Beraterin und Entspannungs-Trainerin bringt Ruzanna viel Erfahrung und Leidenschaft mit in ihre Angebote und vermittelt ihren Klienten und Patienten, wie sie gezielt zurück in ihre Entspannung finden.

**Mitbringen zum Kurs: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, Socken, Yogamatte, Kissen, Decke, Wasser**

**Dauer: 2 St.**

## Adresse:

Im Kurpark  
32545 Bad Oeynhausen

☎ 05731 1300

🏠 <https://www.staatsbad-oeynhausen.de/shop#/erlebnisse/DE1/c5ec8e7a-fed6-4f96-a39b-0e01589f994a>

✉ [tourist-information@badoeynhausen.de](mailto:tourist-information@badoeynhausen.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/xQKyf>

Quelle: destination.one

ID: k\_11520

Zuletzt geändert am 28.03.2024, 10:17

**Buchungsanbieter:**



Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

<https://s.et4.de/wQKyf>

**Preis:**

ab 27 EUR pro Person/Angebot

**Termine:**

Freitag, 27.09.2024, 18:00 - 20:00 Uhr